Proteína Vegetal

Gramos de proteína cada 100 gramos de producto

Otros



LEVADURA NUTRICIONAL
Polvo 50
Comprimidos 50

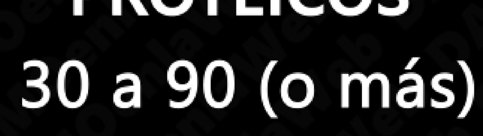


SPIRULINA
Polvo 57
Comprimidos 57



CHLORELLA
Polvo 58
Comprimidos 58





CONCENTRADOS Y AISLADOS PROTEICOS
30 a 90 (o más)



TOFU
16



MISO
12



TEMPEH
18



MANTEQUILLA (O PASTA) DE MANÍ
22



SEITÁN
25



SOJA (O SOYA) TEXTURIZADA
Deshidratada 47
Hidratada 21

Frutos Secos



NUEZ DE BRASIL
14



NUEZ
15



ANACARDOS
(O CASTAÑAS DE CAJÚ)
Crudo 18
Tostado 15



ALMENDRAS
21



PISTACHO
Crudo 20
Tostado 21



MANÍ
Crudo 26
Tostado 24
Hervido 13

Semillas



DE CÁÑAMO
Sin tostar 32



DE CALABAZA
Sin tostar 30
Tostadas 30



DE GIRASOL
Sin tostar 21
Tostadas 19



DE SÉSAMO
Sin tostar 20
Tostadas 17



DE LINO
Sin tostar 18

DE CHÍA
Sin tostar 17

Legumbres



SOJA
Cruda 36
Hervida 18
*Enlatada 18
Brotada 13



LUPINES
Crudos 36
Hervidos 16
*Enlatados 16



EDEMAME
Hervido 11
*Enlatado 11



FRIJOLES ALADOS
Crudos 30
Hervidos 11
*Enlatados 11



FRIJOLES BLANCOS
Crudos 23
Hervidos 10
*Enlatados 10





FRIJOLES DE ARÁNDANO
Crudos 23
Hervidos 9
*Enlatados 9



LENTEJAS
Crudas 25
Hervidas 9
*Enlatadas 9
Brotadas 9



GARBANZOS
Crudos 20
Hervidos 9
*Enlatados 9
Brotados 10



FRIJOLES NEGROS
Crudos 22
Hervidos 9
*Enlatados 9



HABAS
Crudas 26
Hervidas 8
*Enlatadas 8

*DRENADAS/OS (SIN EL LÍQUIDO DE LA LATA)

Cereales



MIJO
Crudo 11
Hervido 3

Pseudocereales



QUINOA
Cruda 14
Hervida 4



AMARANTO
Crudo 14
Hervido 4

Verduras Varias



PAPA
Cruda 2
Hervida 2
Al horno 2
Frita 3



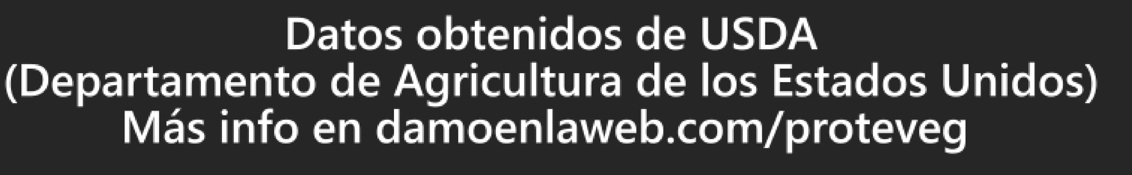
BRÓCOLI
Crudo 3
Hervido 2



REPOLLITOS O COLES DE BRUSELAS
Crudo 3
Hervido 3



ESPINACA
Cruda 3
Cocida 3



Datos obtenidos de USDA
(Departamento de Agricultura de los Estados Unidos)
Más info en damoenlaweb.com/proteveg







